



Yogaferien

in Cabiolo
02. - 07. April 2023

im «Centro Arte» mit
Brigitte Steiert

«Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet» ~ Yogasutra 2.39



YOGARAUM Shakti

Einfach wieder mal den Alltag hinter dir lassen - deinem Körper Gutes tun - deinen Geist neu ausrichten und deine Seele nähren. Wir praktizieren ein ganzheitliches Yoga, mit Asanas, Pranayama, Meditation, Kirtan und Philosophie.

Das ruhig gelegene «Centro Arte» mit Tessiner Flair und den Misoxer Steinhäusern liegt im südlichsten Zipfel des Graubündens am Südhang des Bernardinos. Eine grosse Aussenanlage bietet viel Freiräume zum Verweilen und darin eingebettet der wunderschöne Yogapavillon. Die Zimmer sind gemütlich und einfach eingerichtet. Das Essen wird aus biologischen, regionalen und saisonalen Produkten liebevoll zubereitet.

Am Mittwoch und Donnerstag wird uns Stephan Ruckstuhl wieder besuchen. Seine Themen sind Atem und Kirtan singen. «Wir werden mit ihm gemeinsam in das Wunder Atem eintauchen und uns mit speziellen Techniken auf eine Reise zu uns selbst begeben. Dies löst alte Blockaden und setzt unglaublich viel Freude, Frieden und innere Kraft frei.»

Programm:

Anreise: Sonntag, 02. April 2023
16.30 Uhr: Willkommens-Yogastunde

Montag bis Freitag:

08.00 - 10.30 Uhr: Meditation, Pranayama, reinigende und kräftigende Yogapraxis
10.30 Uhr: Frühstück
16.30 - 18.30 Uhr: regenerierendes, sanftes Yoga
18.45 Uhr: Nachtessen
20.15 - 21.15 Uhr: Mantra singen, Klang, Diskussion, Philosophie, Tanz, was gerade das Herz begehrt:-)

Dienstag: Nur Morgenpraxis, danach freier Tag für Ausflug (freiwillig)

Seminarende: Freitag, 07. April, nach dem Frühstück

Kurskosten Yoga:

CHF 540.- / Für Geübte und Ungeübte geeignet.

Zimmerkosten pro Tag/Person inkl. vegetarische

Halbpension: Frühstück, Abendbuffet, Snacks und Tee jeweils vor der Yogapraxis am Morgen und am Nachmittag, Quellwasser

Einzelzimmer: ab CHF 139.-

Doppelzimmer: ab CHF 109.-

Mehrbettzimmer: ab CHF 104.-

Im Preis nicht enthalten: Anreise, Kaffee (ausser zum Frühstück), individuelle Ernährungswünsche

Es stehen Zimmer mit Dusche/WC im Zimmer und Zimmer mit Etagen-Dusche/WC zur Verfügung. Bitte reserviere das Zimmer deiner Wahl direkt im «Centro Arte» bei Ursina, Tel: 091 830 14 67 oder info@centroarte.ch.

Reiserücktrittsversicherung:

Eine Anmeldung ist verbindlich! Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, welche bei einer Nichtteilnahme die vertraglich geschuldeten Rücktrittskosten gegebenenfalls übernimmt.

Reiseversicherung:

Der Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung! Ich empfehle eine Reiseversicherung.

Kursort:

Centro Arte Cabbio
La Vila 36
6558 Lostallo

Anmeldung und Infos:

Die Yogakursgebühr von CHF 540.- zahlbar im Voraus. Übernachtung und Essen zahlbar vor Ort.